

的評価、医療経済的評価など、さまざまな視点からの評価も必要である。  
メタボリックシンドロームの女性を対象とした事例を表2-5に示す。

表2-5 メタボリックシンドロームの女性を対象とした栄養教育計画（例）

栄養教育目標

測定値（色文字は異常値）：腹囲：107、BMI：29.9、空腹時血糖値：114、HbA1c：5.1、中性脂肪：83、HDL：61、LDL：167、血圧：186/106
問題点の優先順位：腹囲 > BMI > 空腹時血糖値 > LDL > 血圧
短期目標（SBO）：可能な食事内容と運動方法で数値目標を立て、その行動を実施し間隔を決めて数値評価（腹囲、BMI）
<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;">           目標：腹囲、BMIを減らす（腹囲の目標値：100、BMIの目標値：28）            期間：3か月            計画：1週間に一度面接指導を行う         </div>
中期目標（GIO）：短期目標を継続しながら、項目を空腹時血糖、LDLの4項目に増やし、半年～1年間隔で数値評価モニタリングを実施しながら、問題点の項目を減らしていく
長期目標（goal）：完全に問題点が解決するまで、根気強く継続する。最終的に問題点が消去され、学習者の健康度、QOLが高まれば栄養教育計画はベストであったといえる

教育プログラム案

回	テーマ	形態	時間（分）	担当者
1	メタボリックシンドロームと生活習慣	講義	60	医師、管理栄養士
2	食生活・運動習慣の実態と問題点	講義・演習	20, 40	管理栄養士
3	食事リズム・内容のとり方と改善法	演習	60	管理栄養士
4	バランス食の調理実習	実習	90	管理栄養士・栄養士
5	有酸素運動、ストレッチ運動	講義・演習	60	健康運動指導士
6	食事・運動の実施記録の再確認	演習	60	管理栄養士
7	自分に適した食事の組み立て方	演習	60	管理栄養士
8	腹囲・BMIの測定と食行動の関連	講義・演習	60	管理栄養士
9	市販食品の脂肪量、砂糖量	講義	60	管理栄養士
10	食物繊維・鉄・カルシウムの多い料理法	講義・演習	60	管理栄養士
11	血液検査、身体測定、健康のQOL	講義	60	医師、管理栄養士
12	3か月間のモニタリング・評価	講義・演習	60	管理栄養士

学習指導案（第2回：食生活・運動習慣の実態と問題点）

段階	学習内容	学習活動	時間（分）	指導上の留意点
導入	第1回に課題として渡した食習慣・運動習慣（生活時間）の記録と整理	それぞれの問題点をあげて、認識させる	10	生活習慣・食行動・運動習慣での健康上の問題点を理解させる
		正常体重・正常腹囲と健康生活の関係	5	計算法と数値を認識させる
展開	食行動の問題点の解決法を考えさせる 運動習慣の問題点の解決法を考えさせる	できやすい行動から順位をつけさせる	15	生活習慣のなかで変えられやすい行動からとりかかること
		食行動・運動習慣の行動変容を約束させる	8	スマートになった自分をイメージさせ、実行させる
		まとめ	5	まとめを記録し提出させる
終結	次回の約束	宿題として、食事リズムとしての食べ方について記録させる	2	

・学習形態（表2-6～12）

栄養教育を行うときには、実施対象の人数によって、学習形態は違ってくる。また、教育目標やテーマ、学習者の知識、予算、教材、教育時間、場

表2-6 学習形態

一斉学習	講義形式	講義・講演会、講義型レクチャー
	討議形式	シンポジウム、パネルディスカッション、フォーラム
	その他	展示会、コンクール、デモンストレーション
グループ学習	討議形式	座談会、6・6式討議法、バズセッション、ブレインストーミング
	体験学習	ロールプレイング、実験・実習
	その他	ピア・エデュケーション
一斉学習とグループ学習の混合型	討議学習	ワークショップ
個別学習	自己学習、通信教育、個別栄養相談・栄養カウンセリング	
種々の学習形態の組み合わせ	問題解決型学習、参加型学習、栄養講座、栄養教室	
その他	T・T、マスコミュニケーション、eラーニングなどインターネット（ウェブサイト）の活用	

表2-7 一斉学習

講義・講演会 (lecture)	多くの人々に一斉に情報伝達ができ、効率のよい形式である。講師からの一方的な働きかけになりがちなので、最後に質疑応答を行うとよい。その人柄、学識、経験、演出技術などで学習者により印象づけをすることが大切である
シンポジウム (symposium)	1つのテーマについて立場の異なる3～5名の講師により発表を行ったあと、聴衆との質疑応答を行う方法である。状況により講師は2回目の補足的な発表を行う。司会進行は座長がつとめ、最後にまとめる。通常各講師間の討議は行わない。学会などで共通の目的に合わせて、参加者の教育、意思統一の場として開催することが多い
パネルディスカッション (panel discussion)	司会の進行により、講師団（パネリスト）と参加者として行う大衆討議方法である。パネリストおよび司会者は壇上に並び、司会者はテーマの説明、講師の紹介を行い、各講師は一定の時間内に意見を出して討議する。その後、聴衆との質疑応答、さらに、講師間の討議をしてから、最後に司会者がまとめる
フォーラム (forum)	講演式討議、公論式討議、各種媒体を用いた討議などの形態があるが、ある話題を中心とした説明のち、質疑応答を交え、聴衆が参加して討議する ①レクチャーフォーラム (lecture forum、講演式討議法) 専門家による講演を聞き、その講演内容を中心に質疑応答の形で討議を行う ②ディベートフォーラム (debate forum、公論式討議法) あるテーマについて意見の異なる講師により討議を行い、聴衆からの質疑応答も含めて、司会者がまとめる。講師相互の見解が異なるため、必ずしも1つの結論へ導くものではない ③媒体利用のフォーラム 各種媒体を利用し、その内容を中心に討議を進める方法で、映画を用いたフィルムフォーラム、スライドを用いたスライドフォーラムなどがある
展示会	食生活や健康増進に関する啓蒙、宣伝を目的として開催される。パネル、食品、料理の展示に合わせ、調理実習や試食、映画、ビデオの上映、食生活についての各種判定表やコンピュータなどによる栄養診断など、さまざまな教材・媒体を用いて効果的な演出をするとよい
コンクール	学習者の競争心、向上心をあおり、教育効果を上げることができる。結果よりも、むしろ応募過程での参加者の研究努力、関係者への意識の高揚などに効果をみいだすところに意義がある。献立コンクール、調理コンクール、買い物コンクールなど、食生活に関するテーマを選び、一定の審査基準に照らして審査し、優劣、入選などを決める

討議

discussion  
ある1つのテーマについて、互いに意見を出し合い、よりよい方向に導いていこうとすること。栄養教育のなかでも活用されている

栄養講座、栄養教室

例として、市町村主催の栄養教室、パパ・ママ学級や病院の糖尿病教室などがある

